Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

84,6 kcal per maaltijd · 282 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 7) · vet 77 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Krabsalade, lunch/borrel	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	351	1170			4%
kcal (kcal)	84,6	282			4%
Eiwit (g)	1,6	5,2	7,4		3%
Koolhydraten (g)	3,5	11,5	16,3		1%
Suiker (g)	1,5	5	7,1		3%
Water (g)	17,8	59,3			1%
Vet (g)	7,2	24	76,6		8%
Cholesterol (mg)	13,8	46			5%
Vezels (g)	0,03	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	0,57	1,9	6,1		3%
EOV (g)	4,2	14			5%
MOV (g)	2	6,6			8%
Omega 3 (g)	0,6	2			44%
Omega 6 (g)	1,4	4,6			16%
Omega 3 ALA (g)	0,58	1,9			52%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,06			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	0,33	1,1		2%
B6 (mg)	0,02	0,07		1%
B12 (µg)	0,14	0,48		5%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,06	0,2		1%
E (mg)	1,4	4,8		11%
K (µg)	7,6	25,2		11%
A (µg)	6,3	21		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,1	7,1		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,2	24		1%
Fosfor (mg)	16,2	54		3%
Magnesium (mg)	3	10		1%
Koper (mg)	0,02	0,07		2%
Jodium (µg)	5,1	17		3%

IJzer (mg)	0,18	0,6	2%
Selenium (µg)	2,1	7	3%
Zink (mg)	0,22	0,74	2%
Kalium (mg)	24,6	82	1%
Natrium (mg)	182	605	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,6	42		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	16,2	54		1%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	344	1146		7%
RAE (µg)	7,2	24		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	7,6	25,2		
Eiwit plantaardig (g)	0,6	2		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,96	3,2		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,0	6,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,6	22		
Transvetten (g)	0,03	0,1		
EPA (g)	0,01	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,01	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,09	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	2,5	8,4		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,03	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,18	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8,4	28		
Verz vetz rest (g)	–	–		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl